



OAJ

MIKKELI



Verkkoluento 16.11.

Opettajan psykologinen palautuminen ja työn imun lisääminen, asiantuntijana Anniina Virtanen

Verkkovalmennus 8.12 – 31.3.

Työn imua työtä tuunaamalla, valmentajana Anniina Virtanen (ilmoittautuminen)

Mikkelin OAJ:n paikallisyhdistys yhteistyössä Mikkelin kaupungin kanssa tarjoaa kaikille opettajille verkkoluennon Opettajien psykologisen palautumisen ja työn imun lisäämiseksi. Lisäksi on mahdollisuus ilmoittautua verkkovalmennukseen, jonka tavoitteena on tukea työn imua työtä tuunaamalla. Paikkoja on rajoitetusti – varaa paikkasi pikaisesti!

Tutkimukset osoittavat, että kun työntekijä itse aktiivisesti omista tarpeistaan käsin kehittää omaa työtään, hänen hyvinvointinsa ja motivaationsa kasvavat. Sitä kautta suorituksetkin paranevat. Kun työntekijä tuntee työn imua työssään, se näkyy koko työyhteisön ja organisaation menestyksenä asiakkaille sekä muille työntekijöille.

Kenelle verkkovalmennus on tarkoitettu?

Työn imua työtä tuunaamalla-verkkovalmennus sopii kaikille, jotka haluavat muokata omaa työtään paremmin vastaamaan omia tarpeita ja vahvuuksia, ja löytää uutta työn imua sekä innostusta. Koulutukseen osallistujilta toivotaan valmiuksia viedä koulutuksen hyviä oppeja oman työyhteisönsä opettajien tueksi.

Valmennuksen sisältö

Valmennus koostuu seitsemästä moduulista:

- | | |
|----------------|-------------------|
| 1. Aloituis | 5. Mahdollisuudet |
| 2. Tuunaajaksi | 6. Esihenkilö |
| 3. Voimavarat | 7. Näin tuunaan |
| 4. Kuormitus | |



Tarkempi koulutuskuvaus ja asiantuntijan esittely seuraavalla sivulla

LUENTO

AIKA: 16.11. klo 17:30-18:30

**Paikka: ZOOM tai Xamk-
luentosali**

<https://ttl.zoom.us/j/63463311868>

Passcode: 523695

VERKKOVALMENNUS

Aloituiswebinaari

8.12.2021 klo 15-16

Lopetuswebinaari

23.2.2022 klo 15-16

Varaa mukaan innostunut asenne ja halu auttaa muita. Koulutus on sinulle veloitukseton, sillä Mikkelin OAJ rahoittaa koulutuksen.

Lisätiedot:

miika.lahti@sivistys.mikkeli.fi

Työmäärä n. 30-60 min/moduuli, valmennus on avoinna 31.3.2022 saakka

Työn imua työtä tuunaamalla valmennuksen hyödyt

TYÖ KEHITTYY Taidot ja vahvuudet tulevat laaja-alaisemmin käyttöön.

TYÖTEHO PARANEE Työnimu vahvistuu ja työsuoritukset paranevat.

TOIMINTAKYKY MUUTOSTILANTEISSA SÄILYY Valmiudet toimia työn muutostilanteissa paranevat.

MOTIVAATIO KASVAA Työn mielekkyyden ja palkitsevuuden lisääntyminen parantaa motivaatiota.

SISÄLTÖ

MODUULI 1: ALOITUS

Yhdessä opiskelun alkuun –johdatus verkkovalmennukseen ja sisältöön.

MODUULI 2: TUUNAAJAKSI

Mitä on työn imu ja työn tuunaaminen?

MODUULI 3: VOIMAVARAT

Tutustutaan tarkemmin työn voimavaroihin ja niiden lisäämiseen omassa työssä.

MODUULI 4: KUORMITUS

Miten työn kuormitustekijät vaikuttavat työn imuun ja miten niitä voisi tuunaamalla vähentää?

MODUULI 5: MAHDOLLISUUDET

Esimies tuunaamisen tukena –miten esimies kannustaa työn tuunaamiseen?

MODUULI 6: ESIHENKILÖ

Miten työtä tuunaamalla voi löytää innostusta herättäviä mahdollisuuksia omaan työhön?

MODUULI 7: NÄIN TUUNAAAN

Katse muutoksiin työtavoissani ja tulevaan. Miten olen tuunnannut työtäni valmennuksen aikana ja miten jatkan?

Valmentajasi toimii Työterveyslaitoksen asiantuntija Anniina Virtanen

- Tutkija Työterveyslaitoksella
- PsM, laillistettu psykologi
- Väitöskirjatutkija Tampereen yliopistossa 2017 alkaen
- Väitöskirja käsittelee opettajien työkuormituksesta palautumista vapaa-ajalla ja tauoilla työpäivän aikana



Verkkovalmennustemme pedagogiset periaatteet



Tavoitteellisuus



Sovellettavuus



Yhteisöllisyys



Tutkittu tieto



Kannustava arviointi



Selkeys

”Uskon vahvasti, että hyvän tekeminen lisää hyvää ja uusiin haasteisiin kannattaa heittäytyä aina, kun rahkeet antavat myöten.” –Jari Hakanen